

レンジで簡単！だし香る すりごまとキャベツの和風焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：582kcal 🧂 塩分：3.4g

11月24日は『和食の日』！
電子レンジで簡単にできる、冬キャベツを使った和風の焼ビーフンです。味のついていないビーフンなので、味の素さまの「ほんだし®」の香りを存分に味わっていただけます。

使用商品

味のついていないケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理



材料 1人前

味のついていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
豚ばら肉：60g
キャベツ：2枚（100g）
「ほんだし®」：小さじ山盛り2（8g）
すりごま：大さじ1（8g）
水：140cc
油：大さじ1/2（6g）

■トッピング
かつお節：適量
青ねぎ：適量

作り方

- (1)
キャベツ・豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。
- (2)
耐熱容器に焼ビーフン・キャベツ・豚ばら肉を順番に重ねる。
油（大さじ1/2）・「ほんだし®」・水（140cc）を入れる。
- (3)
ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
【500W：6分30秒 or 600W：5分30秒】
加熱の途中で、一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。
加熱後、水分が残っていたら、時間を調節しながらさらに加熱してください。
- (4)
すりごまを加えて全体をよく混ぜる。
お好みでかつお節・青ねぎをトッピングする。